

# Diabetes e condução

«Assim, você conserva a mobilidade!»



Edição revista em abril de 2016

[www.diabetesuisse.ch](http://www.diabetesuisse.ch)  
Conta para donativos : PC-80-9730-7



 diabetesschweiz  
diabète suisse  
diabete svizzera

## Mas «cuidado» porquê?

Estudos mostram que os diabéticos, geralmente, não causam mais acidentes de trânsito do que os outros utilizadores da estrada. No entanto, existem dois fatores específicos da diabetes que podem levar a que as autoridades não concedam licença de condução ou a retirem.

Por um lado, **não podem existir sequelas relevantes para o trânsito**, como p. ex., danos nos olhos, nos nervos ou no sistema cardiovascular. Isto acontece, especialmente, após valores demasiado elevados de açúcar no sangue durante muitos anos. Assim, p. ex., não pode haver hiperglicemias duradouras (excesso de açúcar).

Por outro lado, a causa principal dos acidentes de trânsito nos diabéticos é a chamada **hipoglicemia** (nível baixo de açúcar no sangue, abreviado: **hipo**).

## Por que é a hipoglicemia tão perigosa durante a condução?

As hipoglicemias provocam uma redução na capacidade de concentração e reação durante a condução. Também são possíveis perturbações da consciência ao volante. Bastam valores de glicemia abaixo de 4 mmol/l para a capacidade de condução poder ficar seriamente afetada.

Além disso, os hipoglicémicos ao volante são percecionados de uma forma pior do que a habitual, porque

nos concentramos intensivamente na condução.

## O que pode causar uma hipoglicemia?

Podem ocorrer hipoglicemias a quem faça terapia de insulina ou tome determinados medicamentos que baixem os níveis de glicemia (sulfonilureias, glinidas). Isto acontece especialmente quando se tomam tardeamente refeições contendo hidratos de carbono ou não se tomam de todo. Também os esforços físicos levam a uma descida dos níveis glicemia.



Em todas as outras formas de terapia, p. ex., uso exclusivo de comprimidos do tipo metforfina, inibidores SGLT2 ou inibidores DPP-4, acarbose ou glitazona, as hipoglicemias são extremamente raras.

## Para que serve esta brochura?

Seguidamente, vai ficar a saber as medidas que são necessárias para poder receber a sua licença de condução – dependendo da sua medicação e capacidade de condução.

## Os vários níveis de risco

Com base na respetiva forma de terapia e do risco concomitante de hipoglicemias, cada condutor de veículos motorizados afetado pela diabetes é classificado com um determinado nível de risco.

Esta classificação é relevante pois os departamentos de transportes rodoviários cantonais, com base nesta classificação, colocam vários requisitos aos condutores de veículos, que têm de ser cumpridos para que a licença seja concedida.

**Atenção:** As seguintes diretrizes só se aplicam aos condutores de veículos privados (cat. A, A1, B, B1, F, G, M), não ao transporte profissional de mercadorias e pessoas.

### Grupo 1:Nenhum risco

Aqueles que não são tratados com insulina, sulfoniluréias ou glinidas, não precisam de observar quaisquer medidas no trânsito rodoviário.

### Grupo 2: Risco profundo

Aqueles que são tratados 1 x diariamente apenas com insulina basal análoga (p. ex. Lantus®, Levemir®, Tresiba®, Toujeo®) ou exclusivamente com gliclacida (p. ex. Diamicron®) ou glinidas (p. ex. NovoNorm® ou Starlix®), têm um risco profundo de

hipoglicemia e necessitam apenas de ler no verso a profilaxia da hipoglicemia e levar consigo no veículo um aparelho de medição de açúcar no sangue e utilizá-lo se for necessário.

### Grupo 3: Risco elevado

Em todas as outras formas de terapia diferentes das mencionadas atrás, existe um elevado risco de hipoglicemia. Para a licença de condução, você terá de apresentar prova de um nível estável do açúcar no sangue ao longo dos últimos dois anos. Neste caso, você não pode, em particular, ter hipoglicemias graves frequentes, nem uma percepção perturbada da hipoglicemia.

Além disso, terá de ser capaz de evitar de forma fiável, em qualquer momento, as hipoglicemias ao conduzir um veículo. Você consegue isso se respeitar as seguintes **regras de comportamento**:

#### Medir primeiro, conduzir depois!

Apesar de, regra geral, os valores de glicemia de 4 a 6 mmol/l serem considerados ótimos, para conduzir há que redobrar os cuidados. Por isso: antes de conduzir, meça os níveis de glicemia! Introduza o valor de glicemia no seu diário da diabetes ou utilize um medidor de glicemia com memória. Isto salvaguarda-o em caso de acidente.

**Por norma, não conduza com valores de glicemia abaixo de 5 mmol/l.**

Se os níveis de glicemia estiverem abaixo de 5 mmol/l (90 mg/dl), ingira 15 a 20 g de hidratos de carbono e volte a controlá-los 20 minutos depois.

Se os níveis de glicemia estiverem entre 5 a 7 mmol/l (90 a 120 mg/dl), ingira cerca de 10 g de hidratos de carbono.

### **Coma regularmente!**

Em viagens longas, pare a cada hora ou hora e meia e controle a glicemia. Com um valor de 5 a 6 mmol/l (90 a 110 mg/dl), coma 10 g de hidratos de carbono.

### **Pare aos primeiros possíveis sinais de hipoglicemia**

Pare mesmo na berma ou em local de paragem proibida e ingira 20 g de hidratos de carbono. Ligue os quatro piscas e desligue o motor!

**Atenção: Ao conduzir, não confiar na sua percepção dos sinais comuns - descurar os sinais comuns da hipoglicemia!** Dado que a concentração é grande ao conduzir, as hipoglicemias quase passam despercebidas.

**Depois de uma hipoglicemia, espere, pelo menos, 20 a 30 minutos.**

Devido ao perigo de novas hipoglicemias, só volte a conduzir quando todos os sintomas tiverem desaparecido completamente e a glicemia estiver acima de 6 mmol/l (90 mg/dl). Se possível, peça à pessoa que viaja consigo que conduza.

### **Atenção com álcool ao volante!**

Uma vez que o álcool pode provocar hipoglicemias e ocultar os sinais de hipoglicemia, é evidente que só deve conduzir com uma taxa de alcoolemia de 0,0.

### **Grupo 4: Elevado risco**

Além disso, se ainda existirem circunstâncias concomitantes agravantes do risco elevado, tais como um historial de hipoglicemias graves ou ausência de percepção das hipoglicemias, subsiste um elevado risco de hipoglicemia. Neste caso, deve ser efetuada uma avaliação especial por um especialista de endocrinologia/diabetologia.

Consoante o diagnóstico, a licença de condução pode estar ligada ao cumprimento de obrigações especiais impostas pelo departamento dos transportes rodoviários.

**Tabela de risco de hipoglicemia e medidas para os condutores de veículos privados**

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p><b>Risco</b><br/>Nenhum</p> <p>Nenhum tratamento com insulina, sulfoniluréias ou glinidas.</p>                                  | <p><b>Risco</b><br/>profundo</p> <p>Tratamento com insulina basal análoga apenas 1 x diariamente ou tratamento com gliclacida ou glinidas (nenhuma combinação destas terapias)</p>   | <p><b>Risco</b><br/>elevado</p> <p>Tratamento com insulina (mais de 1x por dia insulina basal, insulina basal Bolus ou bomba de insulina, ou insulina basal análoga 1 x diariamente em combinação com outras substâncias hipoglicemiantes) e/ou tratamento com sulfoniluréias (exceto gliclacida)</p>  | <p><b>Risco</b><br/>elevado</p> <p>Como o grupo de risco «risco elevado» acrescido, adicionalmente, de circunstâncias concomitantes agravantes como: Ocorrência de hipoglicemias graves nos últimos 2 anos e/ou ausência de percepção das hipoglicemias</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Não é necessária nenhuma medição do açúcar no sangue antes ou durante a viagem</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Não é necessária nenhuma medição do açúcar no sangue antes ou durante a viagem</li> <li>• Levar consigo no veículo profilaxia da hipoglicemia (hidratos de carbono) e aparelho de medição de açúcar.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medições do nível de açúcar no sangue antes da viagem e durante viagens prolongadas</li> <li>• Não conduzir quando o nível de açúcar no sangue é inferior a 5 mmol/l</li> <li>• Levar consigo no veículo profilaxia da hipoglicemia (hidratos de carbono) e aparelho de medição de açúcar.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação especial por um especialista de endocrinologia/diabetologia</li> <li>• Obrigações especiais, p. ex. em relação à frequência das medições do açúcar no sangue</li> </ul>                                  |

## O que deve ter à mão no carro?

Em caso de uma hipoglicemia: hidratos de carbono corretivos de absorção rápida (contendo cada unidade cerca de 20 g de hidratos de carbono)

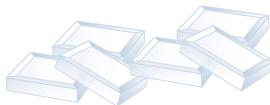


2 dl de bebida doce

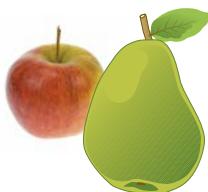


2 dl de sumo de fruta

Cerca de 6 unidades  
de dextrose  
(a quantidade depende  
do produto)



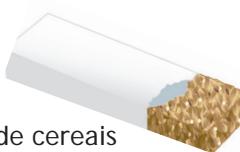
Para ir comendo: alimentos preventivos contendo hidratos de carbono de absorção lenta (contendo cada unidade cerca de 10 g de hidratos de carbono). Combine dois dos alimentos sugeridos para uma refeição intermédia com cerca de 20 g de hidratos de carbono.



uma fruta



3 bolachas Darvida



uma barra de cereais

## O que deve ter no automóvel como profilaxia da hipoglicemias?

Para os condutores de veículos com risco profundo de hipoglicemias, já é obrigatório levar consigo o aparelho de medição de açúcar no sangue e a chamada **profilaxia da hipoglicemias**. O que é que isso significa? Tenha sempre à mão no carro hidratos de carbono corretivos de absorção rápida contra a hipoglicemias e informe as pessoas que viajam consigo sobre local onde estes se encontram. Lembre-se de ter consigo alimentos preventivos contendo hidratos de carbono para ir comendo. Conte também com congestionamentos de trânsito, desvios, avarias, etc.

Em caso de uma hipoglicemias, deve ingerir hidratos de carbono corretivos de absorção rápida como por ex, 1,5 dl de Dextro Energen líquido, 2 dl de Cola normal (não light) ou 2 dl de sumo de laranja. Para ir comendo e prevenir hipoglicemias, recomenda-se, por ex, uma barra de cereais ou uma peça de fruta.

Pode obter uma lista detalhada dos hidratos de carbono corretivos e preventivos na folha destacável. Evidentemente que é sensato ter essa reserva de energia no automóvel para todos os condutores de veículos, com ou sem diabetes.

## Que medidas de precaução deve tomar ainda?

Se for conduzir, por exemplo, depois de uma caminhada esforçada, e não tiver e não tiver reduzido a sua dose sua dose de insulina, com uma glicemias entre 5 a 6 mmol/l (90 a 10 mg/dl), ingira obrigatoriamente 20 g de hidratos de carbono antes da viagem e cerca de 10 g por hora durante a viagem. Contudo, se tiver se tiver reduzido a dose de insulina, com uma glicemias de 5 a 6 mmol/l (90 a 110 mg/dl), bastam 10 g de hidratos de carbono.

## Woran erkennen Sie eine mögliche Unterzuckerung?

- Tem visão dupla ou dificuldades de concentração.
- Sente muito calor ou transpira.
- Sente-se extremamente cansado.
- Sente fome de um momento para o outro.
- Tem dores de cabeça ou palpitações.
- Tem tremores, sente fraqueza ou tonturas.
- Sente a língua pesada ou os lábios dormentes.
- Está mais irritadiço do que de costume.
- Tem outros sintomas que já conhece pessoalmente.

## Como pode obter mais informações?

Junto do Instituto de Medicina Legal / Medicina do Trânsito (Institut für Rechtsmedizin / Verkehrsmedizin) :

Herrn Dr. med. Rolf Seeger, Kurvenstrasse 31, 8006 Zürich

Junto de uma associação para a diabetes perto de si :

[www.diabetesuisse.ch/regions](http://www.diabetesuisse.ch/regions)

|   |   |                        |               |
|---|---|------------------------|---------------|
| Aargauer Diabetes-Gesellschaft              | Kantonsspital / Haus 16                 | 5000 Aarau             | 062 824 72 01 |
| Diabetesgesellschaft Region Basel           | Mittlere Strasse 35                     | 4056 Basel             | 061 261 03 87 |
| Berner Diabetes Gesellschaft                | Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11 | 3005 Bern              | 031 302 45 46 |
| Diabetes Biel-Bienne                        | Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7       | 2502 Biel-Bienne       | 032 365 00 80 |
| Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL              | Steinbockstrasse 2                      | 7001 Chur              | 081 253 50 40 |
| Diabetes-Gesellschaft Oberwallis            | Kantonsstrasse 4                        | 3930 Visp              | 027 946 24 52 |
| Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft     | Neugasse 55                             | 9000 St. Gallen        | 071 223 67 67 |
| Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen  | Vordergasse 32 / 34                     | 8200 Schaffhausen      | 052 625 01 45 |
| Solothurner Diabetes-Gesellschaft           | Solothurnerstrasse 7                    | 4601 Olten             | 062 296 80 82 |
| Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft | Falkengasse 3                           | 6004 Luzern            | 041 370 31 32 |
| Diabetes-Gesellschaft des Kantons Zug       | Artherstrasse 27                        | 6300 Zug               | 041 727 50 64 |
| Zürcher Diabetes-Gesellschaft               | Hegarstrasse 18                         | 8032 Zürich            | 044 383 00 60 |
| diabètefribourg - diabetesfreiburg          | Route St-Nicolas-de-Flüe 2              | 1705 Fribourg          | 026 426 02 80 |
| Association Genevoise des Diabétiques       | 36, av. Cardinal-Mermilliod             | 1227 Carouge           | 022 329 17 77 |
| Association jurassienne des diabétiques     | Case postale 6                          | 2854 Bassecourt        | 032 422 72 07 |
| Association des diabétiques du Jura bernois | Case postale 4                          | 2610 Saint-Imier       | 032 940 13 25 |
| Association Neuchâteloise des diabétiques   | Rue de la Paix 75                       | 2301 La Chaux-de-Fonds | 032 913 13 55 |
| Association Valaisanne du Diabète           | Rue des Condémines 16                   | 1950 Sion              | 027 322 99 72 |
| Association Vaudoise du Diabète             | Avenue de Provence 12                   | 1007 Lausanne          | 021 657 19 20 |
| Associazione Ticinese per i Diabetici       | Via Motto di Mornera 4                  | 6500 Bellinzona        | 091 826 26 78 |

Pode consultar informações mais precisas sobre os diferentes grupos de risco e as obrigações a eles associadas nas **diretrizes técnicas específicas** em que se baseia esta brochura. As diretrizes foram elaboradas por um grupo de trabalho da SGED, SDG e SGRM.

Aí estão disponíveis também as respetivas recomendações para o transporte profissional de mercadorias e pessoas, para o qual existem obrigações mais rigorosas. Estão disponíveis em:

[www.diabetesschweiz.ch/fr/le-diabete/droit-et-affaires-sociales/directives-concernant-laptitude-a-conduire/](http://www.diabetesschweiz.ch/fr/le-diabete/droit-et-affaires-sociales/directives-concernant-laptitude-a-conduire/)

Com o gentil apoio de :

